

Activa't als parcs de
Barcelona

Avaluació de procés

2015

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública

Ajuntament de
Barcelona



Realització de l'informe

Agència de Salut Pública de Barcelona

Mireia G. Carrasco

Èlia Díez

Lucía Artazcoz

Institut Barcelona Esports

Núria Lozano

Marta Carranza

Associació Esportiva Sarrià

Maite Carroggio

Barcelona, octubre 2015

Citació recomanada: Mireia G. Carrasco, Èlia Díez, Lucía Artazcoz, Núria Lozano, Marta Carranza, Maite Carroggio. Activa't als Parcs de Barcelona. Avaluació de procés 2015. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2015

<< Índex

<< Introducció	5
<< Objectiu	6
<< Mètodes.....	6
<< Resultats	6
Distribució territorial.....	6
Població inscrita i participant	9
Característiques de les persones inscrites	19
Mitjà a través del qual van conèixer el programa.	20
<< Conclusions i recomanacions	21
<< Referències	23

<< Índex de taules

Taula 1. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't als parcs per districte i barri. Barcelona, 2008-2015.....	7
Taula 2. Mitjà a través del qual les persones participants van conèixer el programa Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015.	21

<< Índex de figures

Figura 1. Oferta del programa Activa't als parcs segons curs d'obertura, en el mapa de l'índex de privació de Barcelona.....	8
Figura 2. Evolució del nombre de persones inscrites i en la mitjana de participants en el programa Activa't als parcs. Barcelona. 2008-2015.	10
Figura 3. Parc de la Ciutadella: inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015	11
Figura 4. Platja de l'Espai de Mar: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	12
Figura 5. Parc de Joan Miró: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	12
Figura 6. Jardins de la Indústria: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	13

Figura 7. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	13
Figura 8. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	14
Figura 9. Jardins de la Maternitat: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	14
Figura 10. Jardins de la Vil•la Amèlia: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	15
Figura 11. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	15
Figura 12. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	16
Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	16
Figura 14. Plaça Roja de Ciutat Meridiana: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	17
Figura 15. Parc de la Pegaso: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	17
Figura 16. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	18
Figura 17. Parc del Clot: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008-2015	18
Figura 18. Rambla Prim: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona 2008- 2015	19
Figura 19. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe. Activa't als parcs. Barcelona. 2008-2015.	20

<< Introducció

Els municipis, mitjançant l'estructuració dels entorns, poden promoure la relació i l'activitat física, però a les grans ciutats la col·laboració intersectorial és limitada¹. Per facilitar l'activitat física entre la gent gran sedentària de Barcelona, tot superant les barreres sectorials, en el 2008 es va endegar el programa [Activa't als parcs de Barcelona](#), una intervenció d'activitat física monitoritzada en parcs i places urbanes, de forma coordinada entre l'Institut Barcelona Esports (IBE), l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), l'Àrea de Medi Ambient i el Consorci Sanitari de Barcelona (CSB). El programa pretén afavorir la vida saludable de la gent gran en els seus propis barris, especialment els menys afavorits, mitjançant l'activitat física adequada i continuada en parcs i places accessibles a peu.

El programa es va iniciar l'octubre de 2008. La implantació va tenir en consideració el desplegament del programa *Salut als Barris* en els barris de Poble Sec i Roquetes, on es va comptar amb el suport intensiu dels Equips d'Atenció Primària de Salut (EAP) i de grups de treball comunitaris. Posteriorment es va treballar amb agents socials i professionals d'altres districtes i barris per a la seva implantació progressiva a tota la ciutat.

El programa consisteix en la realització de dues sessions setmanals gratuïtes d'una hora. Una de les sessions combina tai txi i txi kung -gimnàstiques orientals que treballen la forma física, la respiració, la relaxació, la mobilitat articular, la consciència corporal, la coordinació i l'equilibri. L'altra sessió es dedica a caminades senzilles que milloren la resistència aeròbica, l'agilitat i la respiració, complementades amb activitats d'atenció i de memòria^{2 3}. Els recursos necessaris per a dur a terme l'Activa't als parcs són: a) un monitor o monitora, b) fulletons, cartells i reunions o sessions per a la seva difusió, c) personal tècnic per a la coordinació dels parcs i per a l'avaluació, d) espais urbans com parcs, places, platges i e) una assegurança per a les persones inscrites.

<< Objectiu

Avaluar el procés del programa *Activa't als parcs de Barcelona* des del seu inici, l'octubre de 2008, fins el juliol de 2015.

<< Mètodes

Els indicadors d'avaluació del procés han estat:

- Distribució territorial de l'oferta del programa respecte la privació territorial.
- Nombre de participants inscrits per mes, totals i per parc, tenint present que cada any es depura la base de dades extraient les persones que no compareixen.
- Evolució de la mitjana diària de participants per mes, totals i per parc.
- Edat i sexe de les persones inscrites.
- Mitjà a través del qual van conèixer el programa.

Les fonts d'informació han estat:

- IBE, per a la ubicació dels punts d'activitat oberts.
- El llistat de persones inscrites i participants de cada sessió en cada grup on es fa l'activitat entre les dates d'estudi.
- Dades de la inscripció on es recull la data de naixement, el sexe i com van conèixer el programa.

<< Resultats

Distribució territorial

Des de l'inici del programa s'han obert 16 punts d'activitat i dos d'ells tenen el grup desdoblant (dos grups creats). En la taula 1 es presenten els diferents espais urbans d'activitat segons districte i barri, i en la figura 1 es representa l'obertura de cada grup per curs segons el mapa de privació de la ciutat.

**Taula 1. Espais urbans on es desenvolupa l'Activa't per districte i barri.
Barcelona, 2008-2015.**

Districte	Espai urbà	Barri
1. Ciutat Vella	Parc de la Ciutadella	Sant Pere, Santa Caterina i la Ribera
	Platja de la Barceloneta	la Barceloneta
2. Eixample	Parc de Joan Miró	Nova Esquerra de l'Eixample
	Jardins de la Indústria	la Sagrada Família
3. Sants-Montjuïc	Parc de la Primavera*	El Poble Sec
	Jardins de la Mediterrània**	La Marina del Port
4. Les Corts	Jardins de la Maternitat	La Maternitat i Sant Ramon
5. Sarrià-Sant Gervasi	Jardins de la Tamarita***	Sant Gervasi-Bonanova
6. Gràcia	Plaça de les Dones del 36	Vila de Gràcia
7. Horta-Guinardó	Jardins de Rosa de Luxemburg	La Vall d'Hebron
8. Nou Barris	Parc de la Guineueta	La Guineueta
	Plaça Roja****	Ciutat Meridiana
9. Sant Andreu	Parc de la Pegaso	La Sagrera
	Plaça del Baró de Viver	Baró de Viver
10. Sant Martí	Parc del Clot	El Clot
	Rambla Prim	El Besós i el Maresme

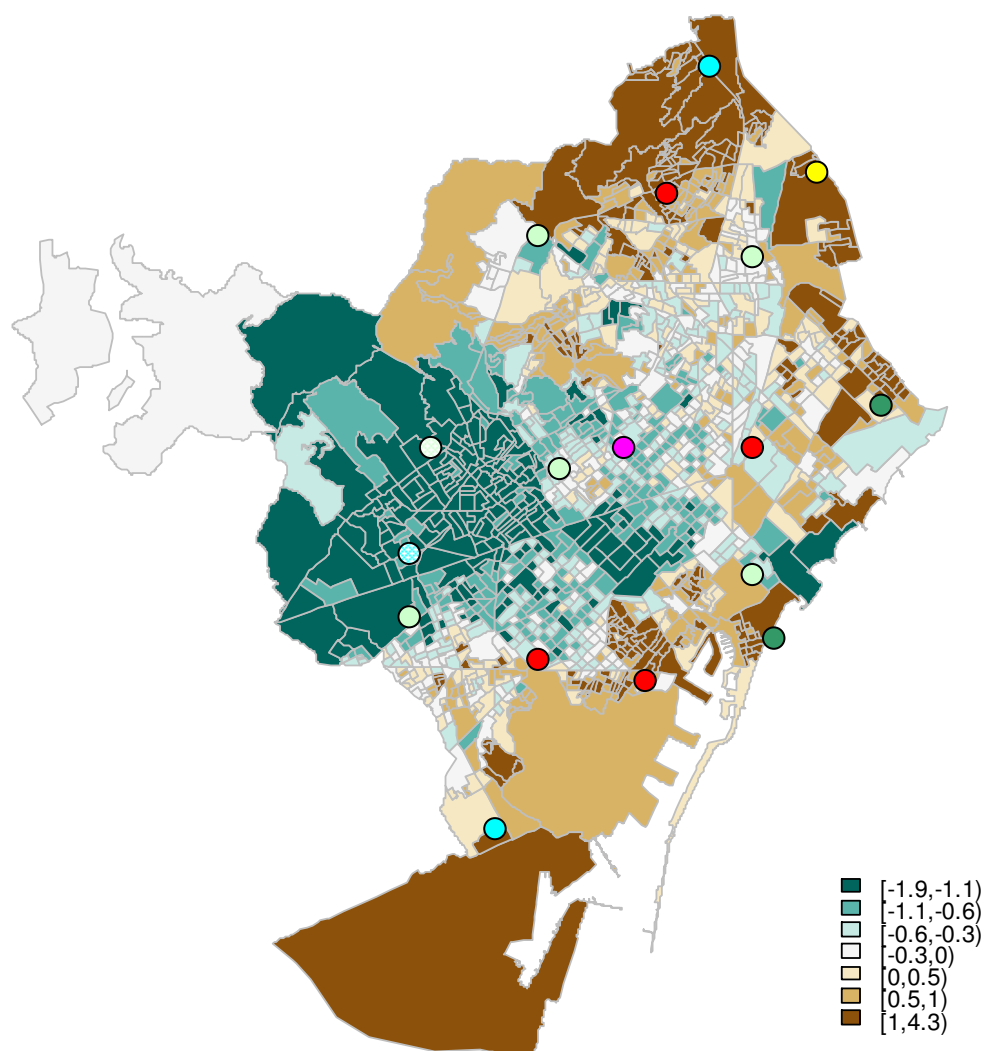
* l'octubre de 2014 es va canviar al Mirador del Poblessec (barri: el Poble Sec)

** l'octubre de 2014 es va canviar als Jardins dels Drets Humans (barri: la Marina del Port)

*** l'octubre de 2012 es va canviar als Jardins de la Vil·la Amèlia (barri: Sarrià)

**** l'octubre de 2014 es va canviar a la Plaça de l'Aqüeducte (barri: Ciutat Meridiana)

Figura 1. Oferta del programa Activa't als parcs segons curs d'obertura, en el mapa de l'índex de privació de Barcelona⁴.



Cursos d'inici de l'activitat:

- 2008-2009
 - 2009-2010
 - 2010-2011
 - 2012-2013
 - 2013-2014
 - 2014-2015
- El curs 2012-2013 es canvia d'espai a ●

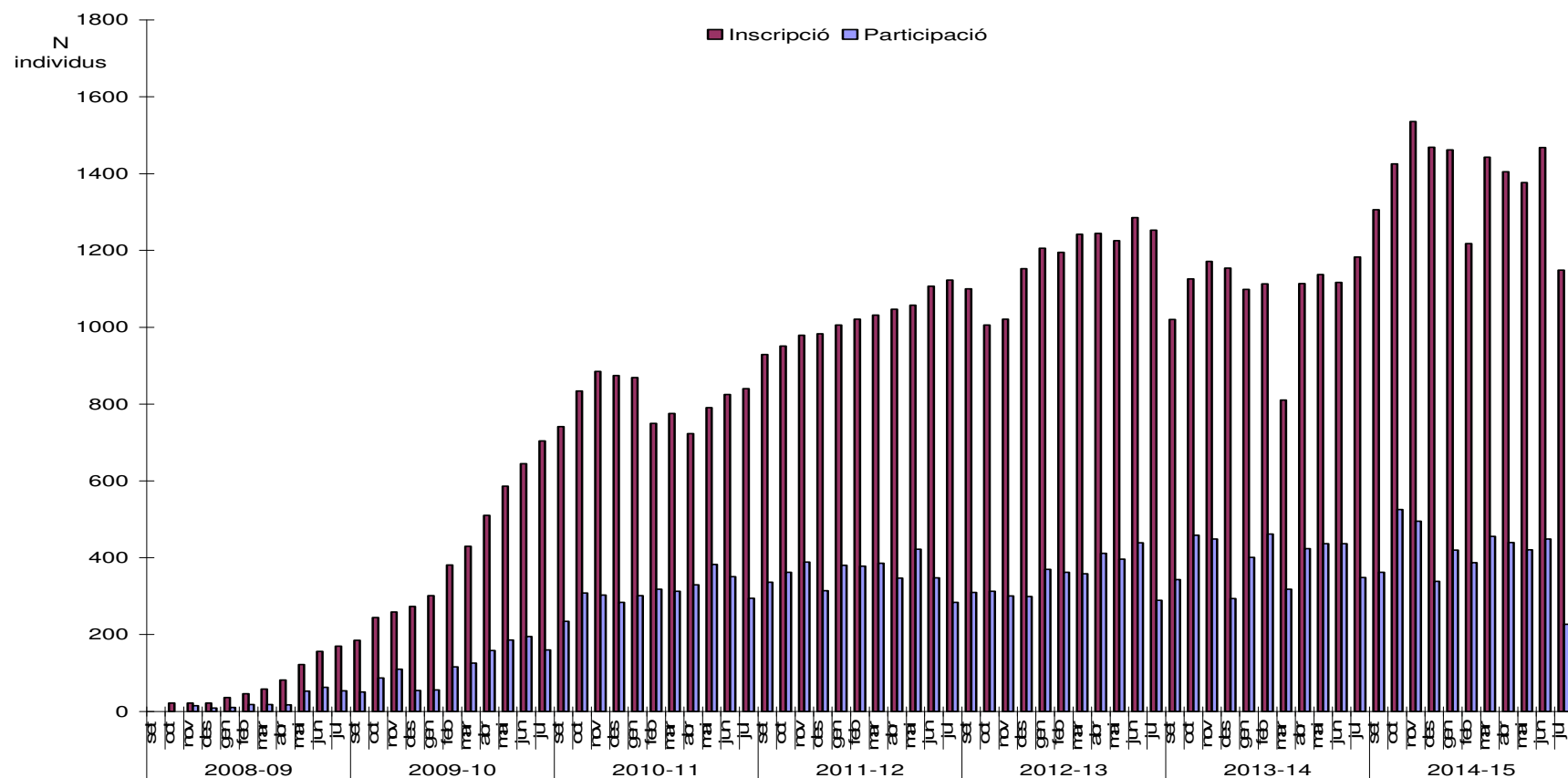
Població inscrita i participant

A finals de juliol de 2015 hi havia 1.453 persones inscrites a Barcelona. En el darrer curs, la mitjana de participació diària en el conjunt de localitzacions va ser al voltant de 400 persones (figura 2).

Des de la implantació del programa, la inscripció ha augmentat a mesura que s'obrien noves ubicacions de l'activitat. Les davallades observades coincideixen amb l'eliminació dels registres de les persones no compareixents durant més d'un any.

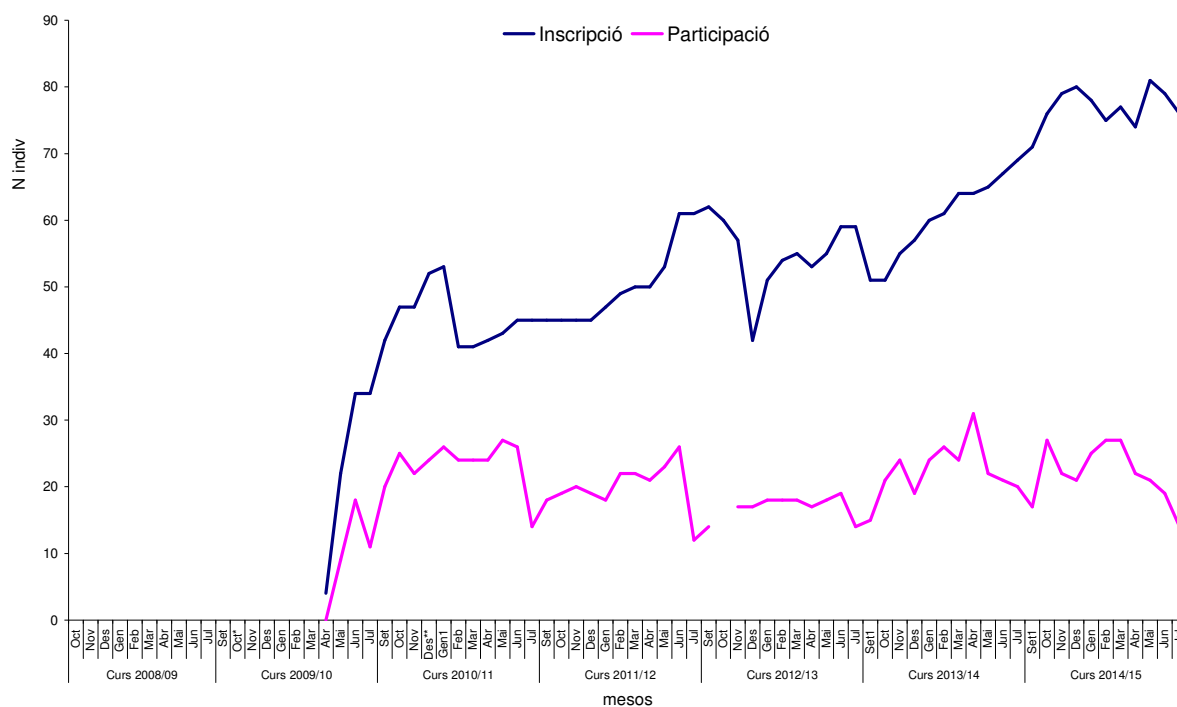
La participació també ha anat a l'alça seguint la tendència de les inscripcions, tot i que a partir del curs 2010-2011 s'ha mantingut estable, al voltant de 400 participants. Així mateix, s'observa un patró de menor participació durant els mesos freds de desembre i gener i els de juny i juliol, aquests últims probablement per les vacances i la calor.

Figura 2. Evolució del nombre de persones inscrites i en la mitjana de participants en el programa Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015.

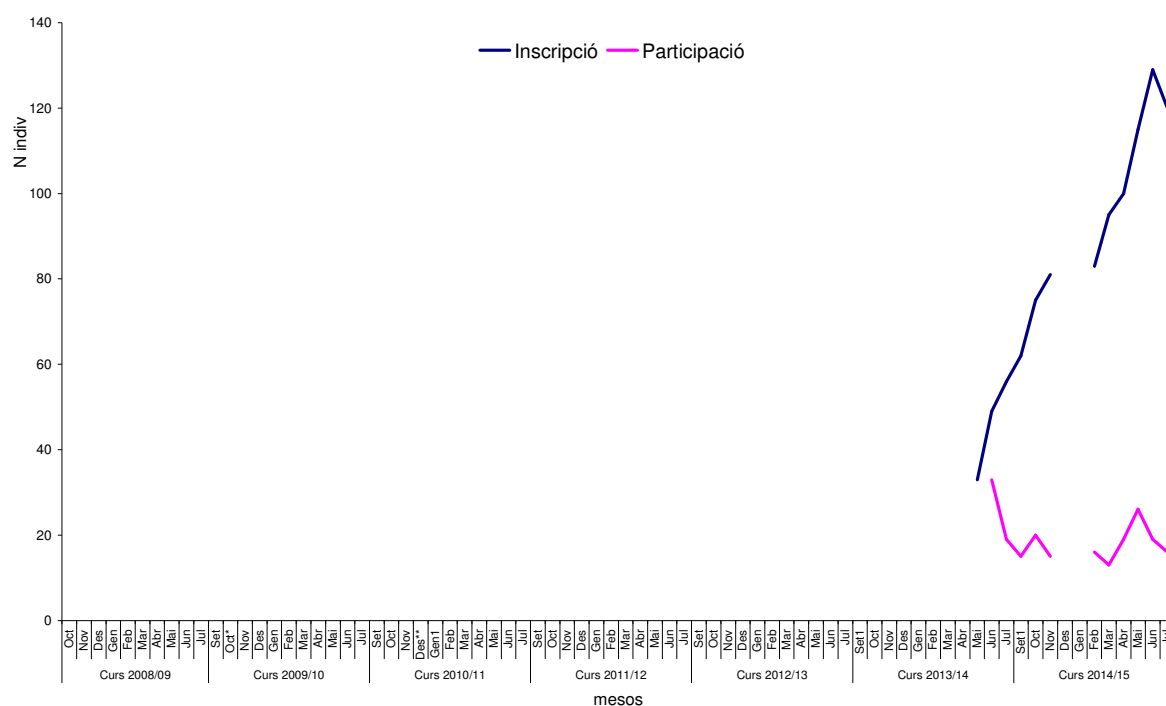


Per parc s'observa un patró similar, amb augment de les inscripcions i de la participació, tot i que aquesta última amb increments més lleugers (figures 3-18)

Figura 3. Parc de la Ciutadella: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015



**Figura 4. Platja de l'Espai de Mar: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015**



**Figura 5. Parc de Joan Miró: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015**

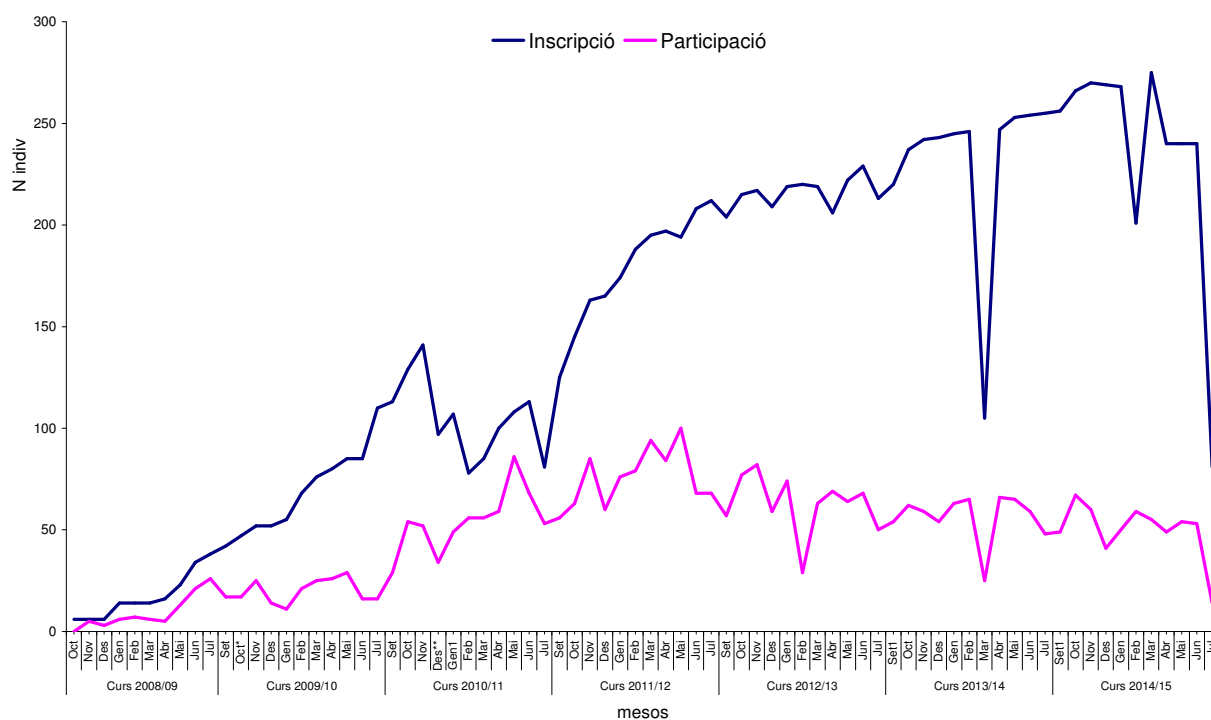


Figura 6. Jardins de la Indústria: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015

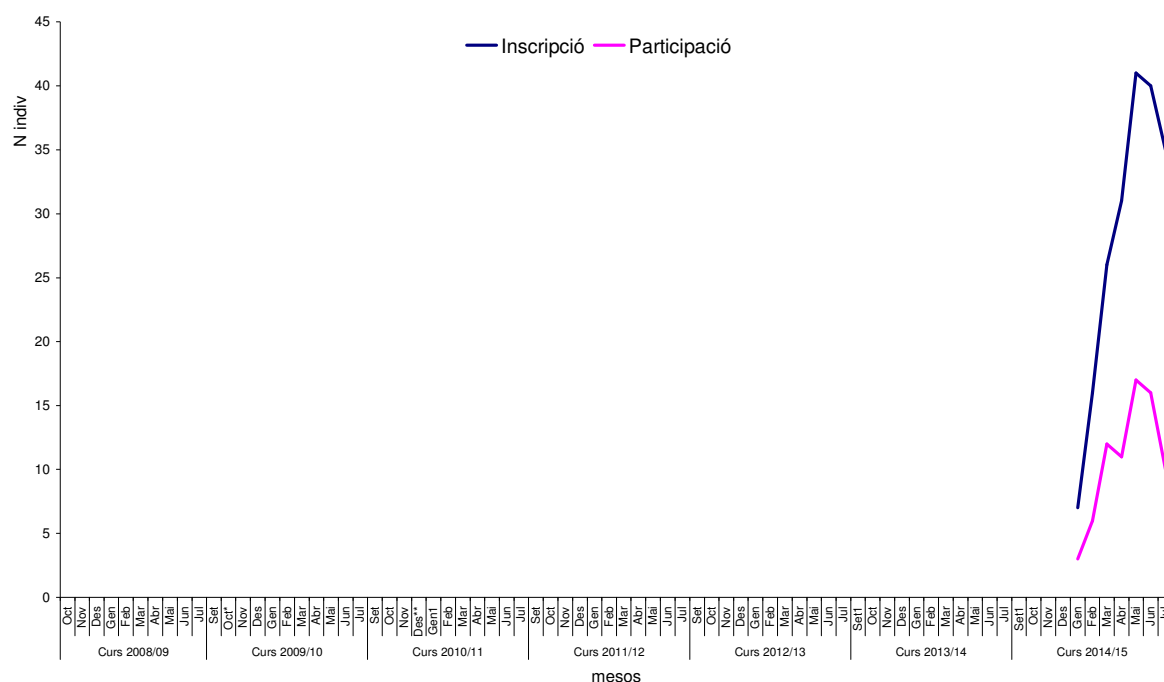


Figura 7. Parc del Mirador del Poble Sec: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015

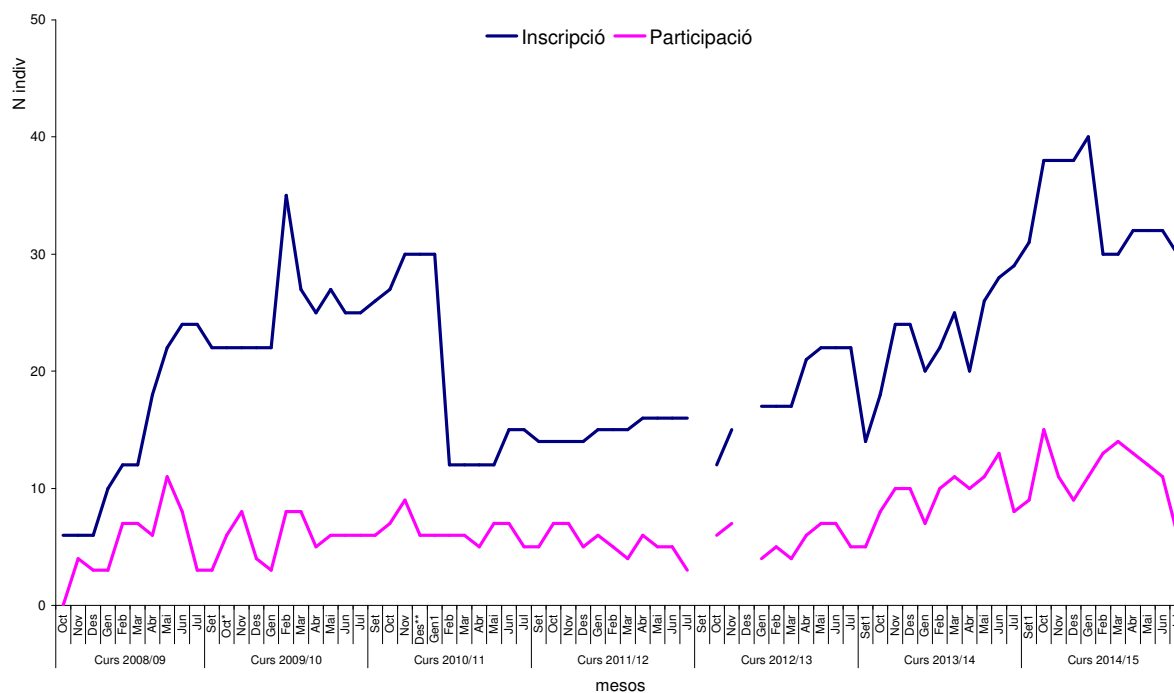


Figura 8. Jardins dels Drets Humans: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

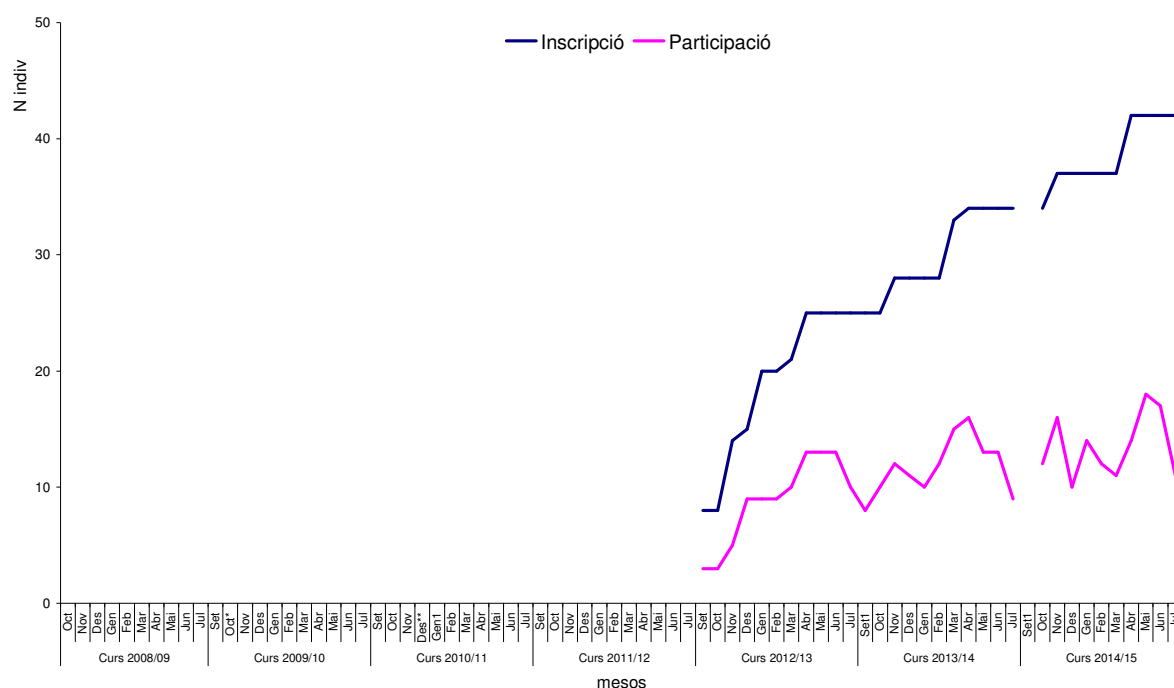


Figura 9. Jardins de la Maternitat: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

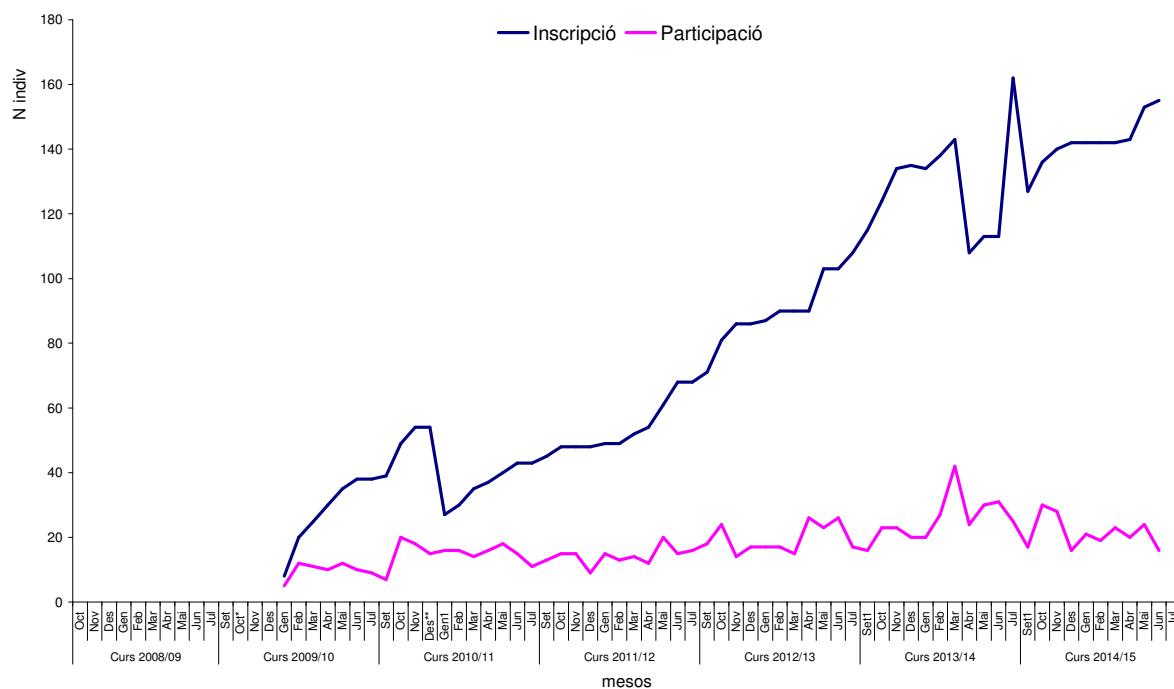


Figura 10. Jardins de la Vil·la Amèlia: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

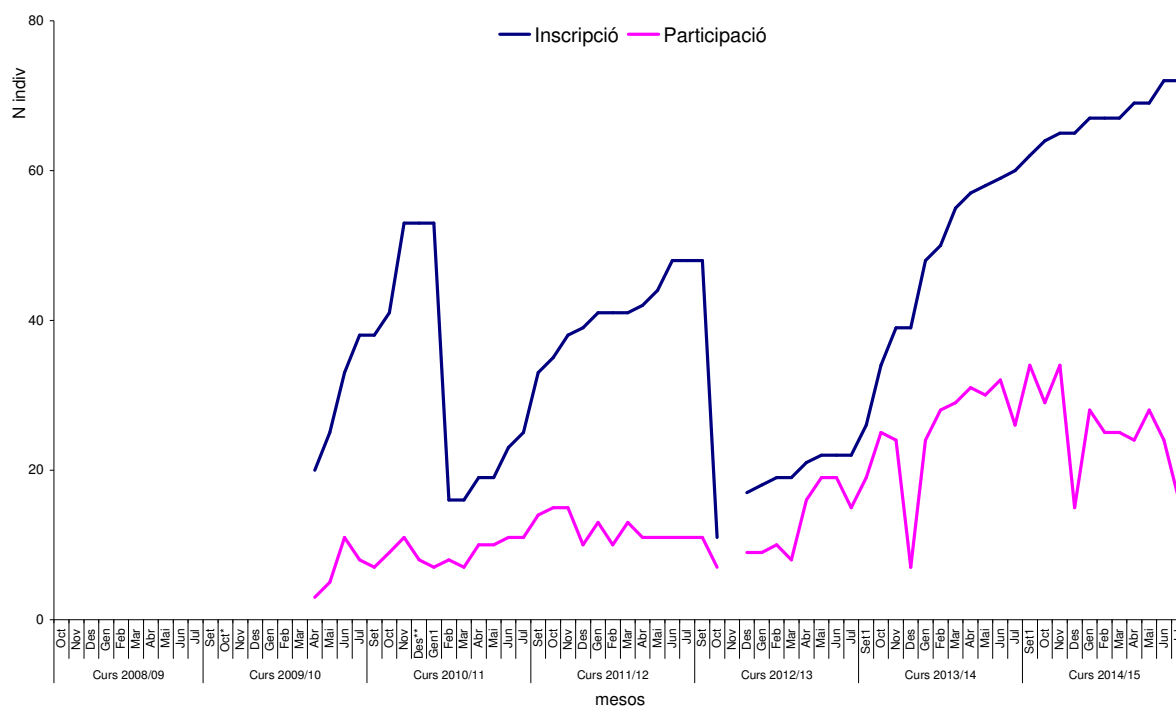


Figura 11. Plaça de les Dones del 36: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

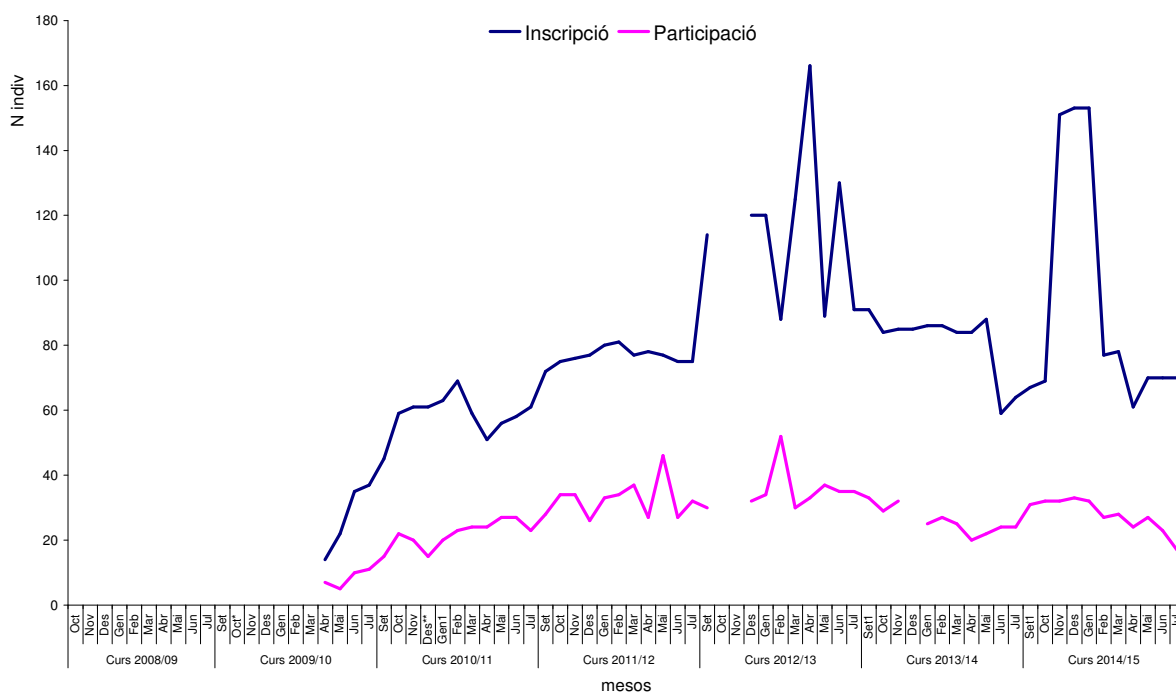


Figura 12. Jardins de Rosa de Luxemburg: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

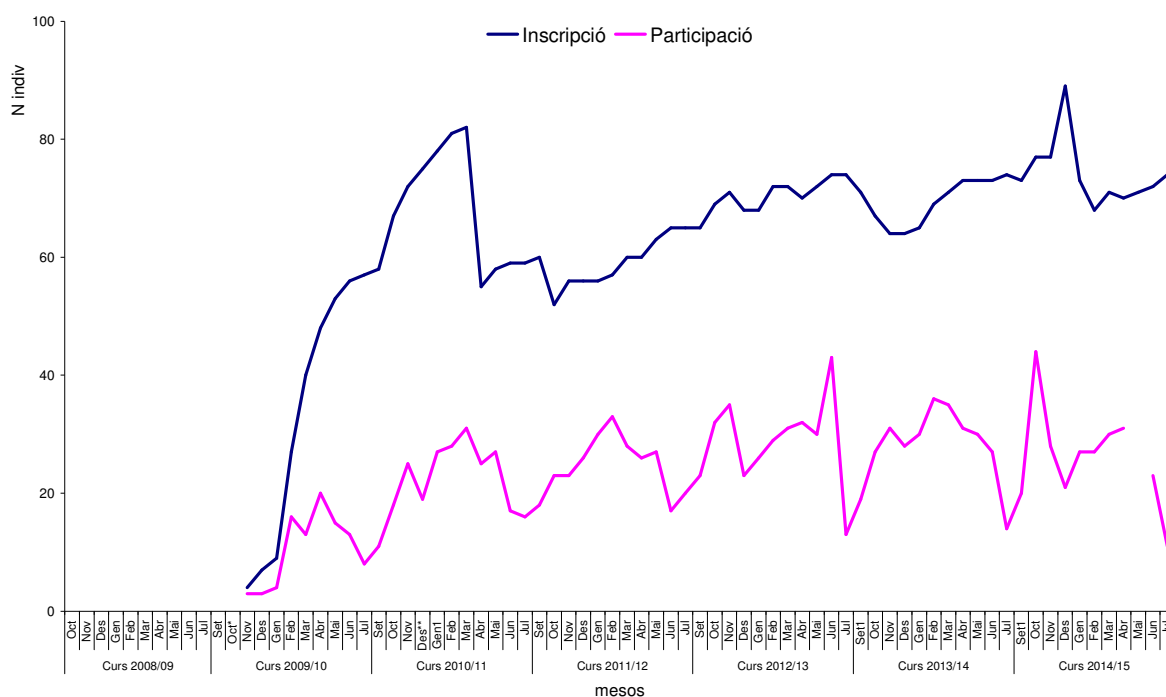


Figura 13. Parc de la Guineueta: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

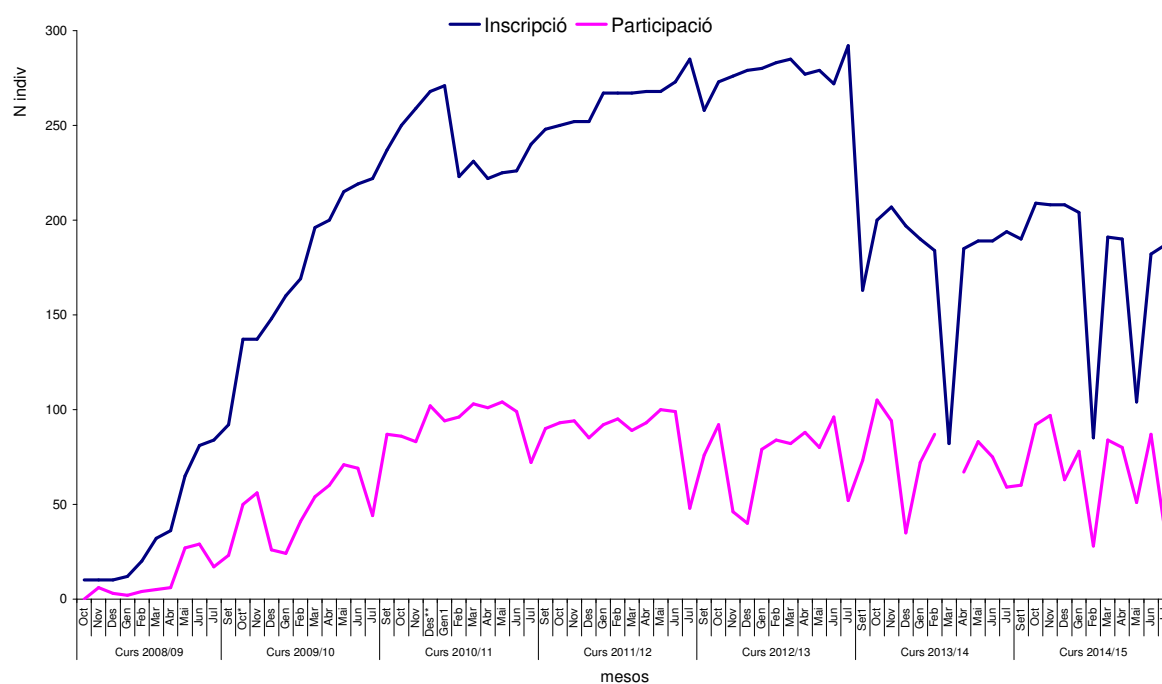


Figura 14. Plaça Roja de Ciutat Meridiana: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

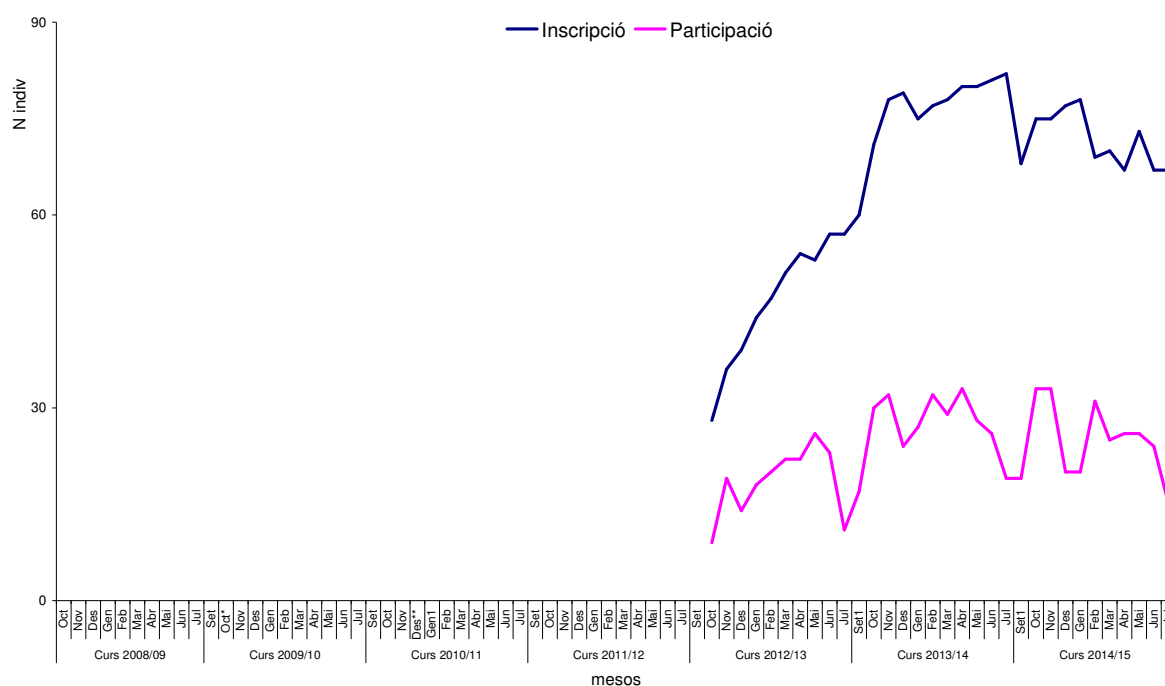


Figura 15. Parc de la Pegaso: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

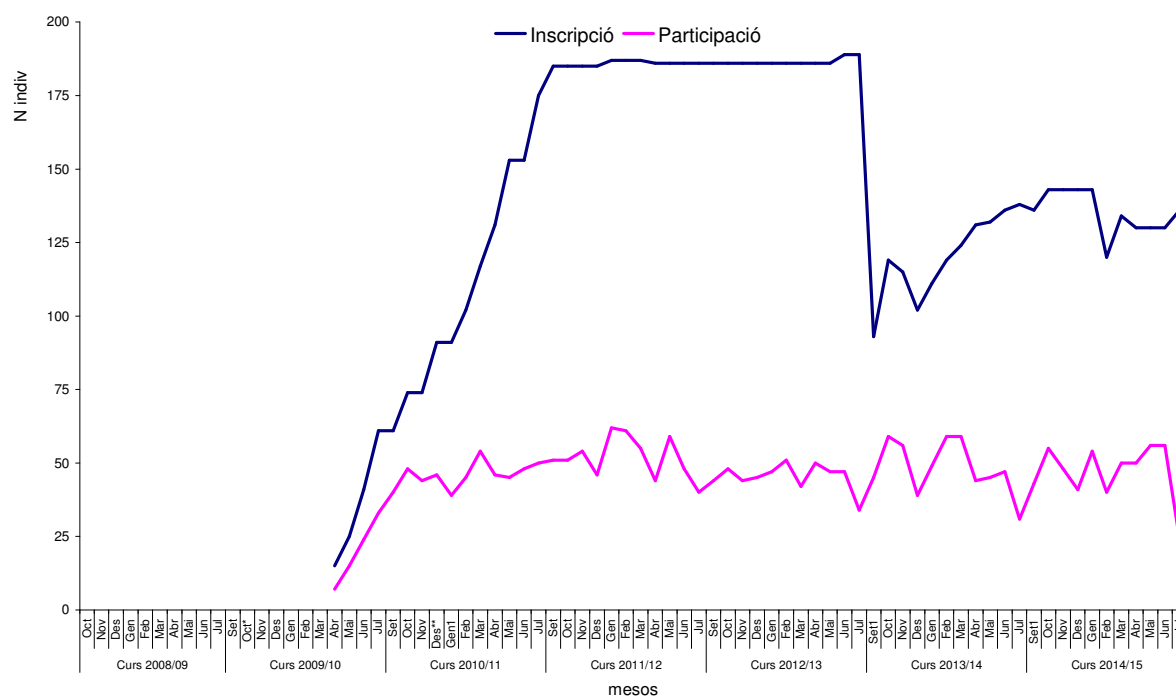


Figura 16. Plaça del Baró de Viver: Inscripció i participació. Activa't als parcs.
Barcelona, 2008-2015

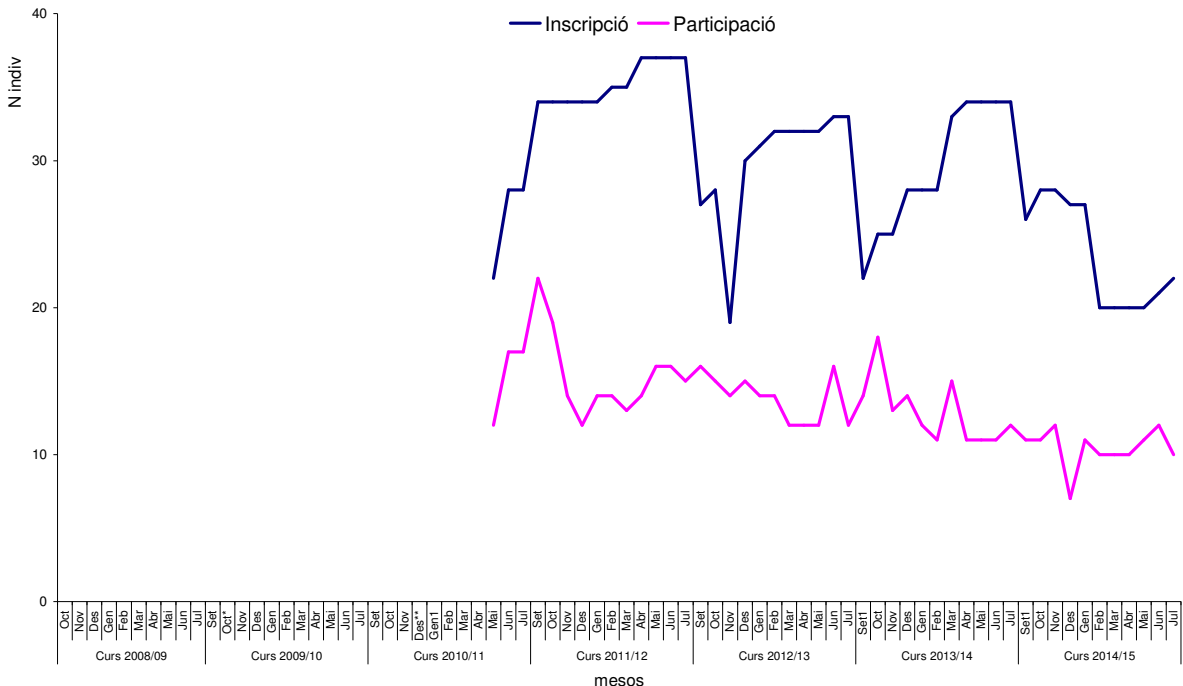


Figura 17. Parc del Clot: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015

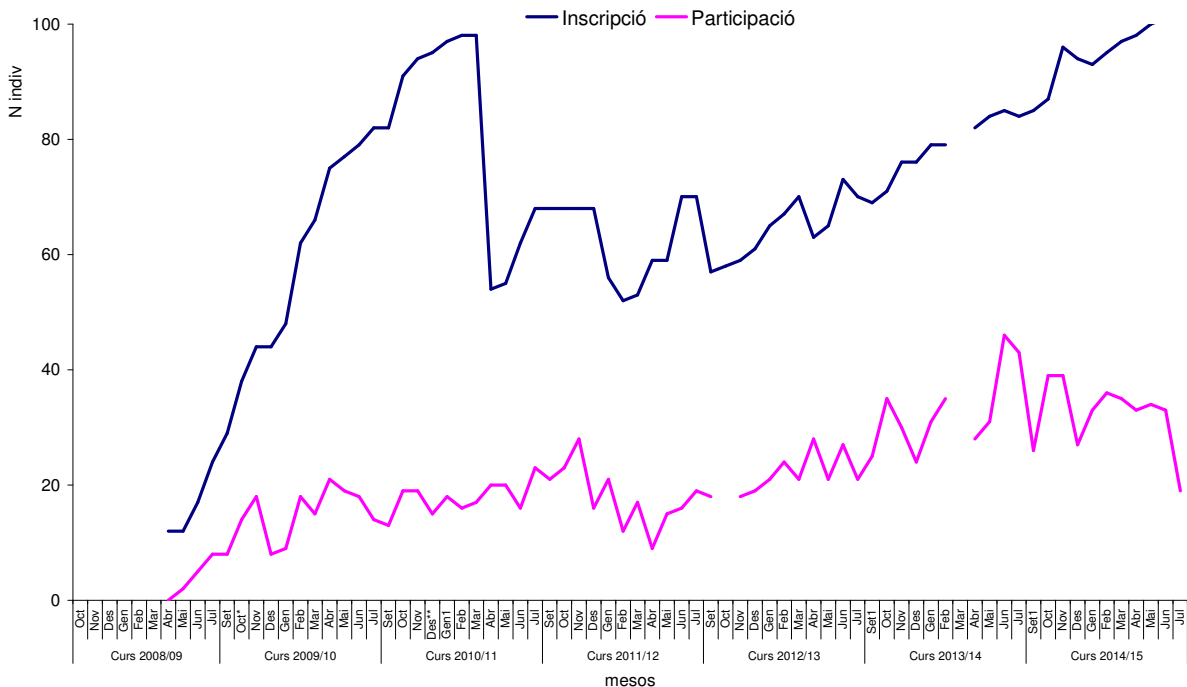
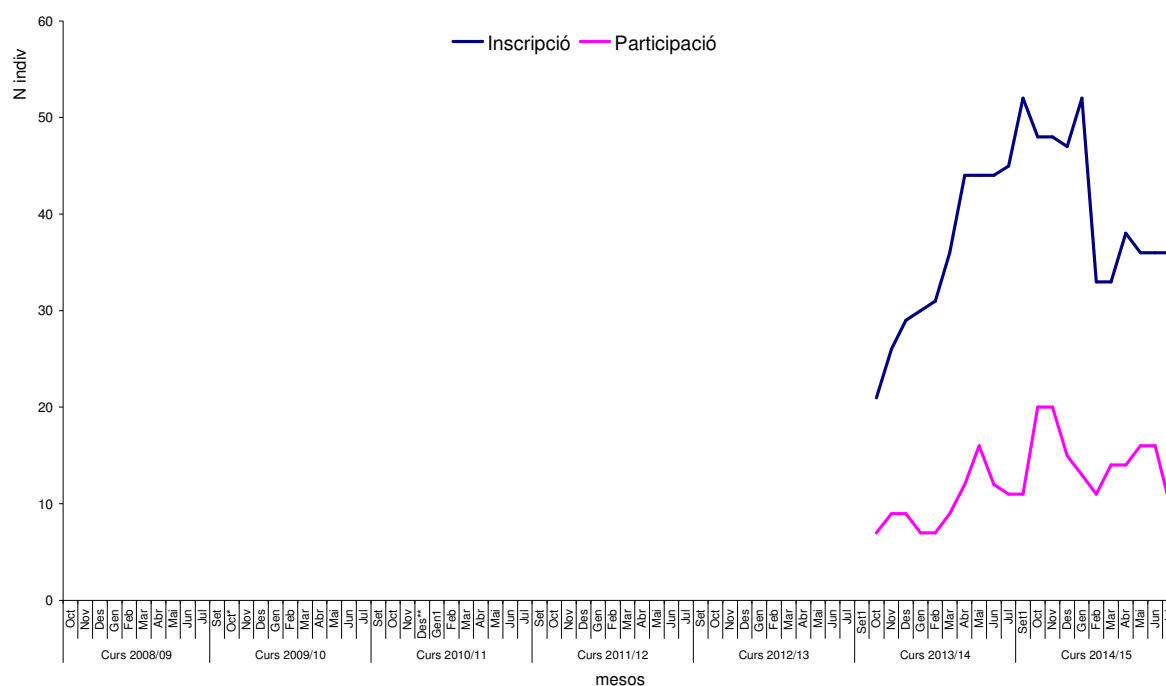


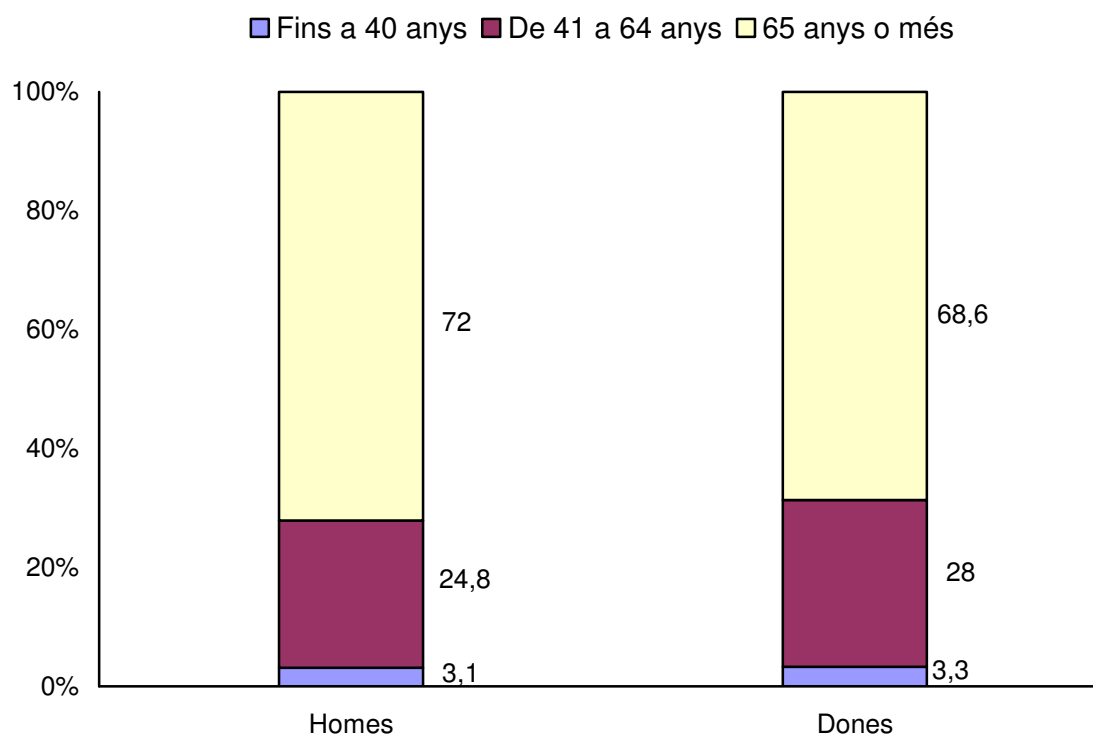
Figura 18. Rambla Prim: Inscripció i participació. Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015



Característiques de les persones inscrites

De les persones inscrites, el 87,2% (1.267) són dones amb una edat mitjana de 68 anys (DS=11,48) (figura 19).

**Figura 19. Percentatge de persones inscrites segons grups d'edat i sexe.
Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015.**



Mitjà a través del qual van conèixer el programa.

Les persones inscrites refereixen haver conegut el programa principalment a través d'una persona familiar o coneguda (39%). A destacar el 14% que refereix haver-ho fet passejant pel parc i el 4,5% a través del web (taula 2).

Taula 2. Mitjà a través del qual les persones participants van conèixer el programa Activa't als parcs. Barcelona, 2008-2015.

Mitjà	N	%
Coneguts, familiars, amics	567	39
Passejant pel parc	204	14
Cartells	126	8,7
Professionals del CAP, A. Socials, Farmàcia	80	5,5
Fulletons	68	4,7
Web	65	4,5
Mitjans de comunicació (TV, premsa,...)	13	0,9
No consta	330	22,7

<< Conclusions i recomanacions

La inscripció augmenta lleugerament de manera constant tot i la retirada de les llistes de les persones que fa temps que no participen. Caldrà, però, mantenir la monitorització per constatar aquest increment afavorit per l'obertura de nous espais.

La participació en general es manté estable tot l'any. S'observa un descens el desembre, probablement associat al fred i les festes de Nadal. Així mateix, en els mesos més càlids, juny i juliol, la participació també pateix un descens, sovint perquè les persones tenen cura dels néts en acabar l'escola o perquè marxen de vacances a l'estiu. El fet, però, que la participació no augmenti tot i l'increment de persones inscrites i de punts d'activitat és un punt a revisar.

Les persones inscrites són principalment majors de 65 anys, població a la qual va dirigida aquesta activitat. Com en la majoria de programes dirigits a aquesta franja d'edat, les dones són les participants majoritàries. Seria interessant revisar possibles accions per captar més homes.

La via boca-oïda continua essent la principal via de difusió de l'Activa't als parcs. Amb el pas del temps, altres mitjans de difusió han pres presència. Per exemple, la realització del programa en espais visibles ha facilitat que les persones del barri s'animin a participar-hi. D'altra banda, el paper dels professionals sanitaris en la recomanació del programa és encara limitat. Cal continuar treballant en aquest punt donat que el consell breu i el suport per part dels professionals sanitaris, a més d'augmentar la pràctica d'activitat física, afavoreix l'adherència a l'exercici entre la gent gran^{5 6}.

<< Referències

- ¹ National Heart Forum. Building Health Creating and Enhancing Places for Healthy Active Lives. Londres: National Heart Forum, Living Streets i CABE, 2007
- ² Pont P. Efectes d'un programa d'activitat física sobre la memòria en la gent gran. Tesis doctoral 2005. <http://www.tdx.cat/TDX-0601106-112723>.
- ³ Pont P, Carroggio M. Ejercicios de motricidad y memoria con personas mayores, Barcelona; Paidotribo, 2008.
- ⁴ Domínguez-Berjón M et al. Construcción de un índice de privación a partir de datos censales en grandes ciudades españolas: (Proyecto MEDEA). Gac Sanit. 2008; 22(3): 179-187
- ⁵ Towner E, Errington G (2004). How can injuries in children and older people be prevented? Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report; <http://www.euro.who.int/Document/E84938.pdf>, accessed [day month year]).
- ⁶ NHS Centre for Reviews and Dissemination. Preventing falls and subsequent injury in older people. Effective Health Care, 1996, 2(4):1-16. (www.york.ac.uk/inst/crd/ehc24.pdf).